

# 小针刀治疗慢性疼痛合并焦虑抑郁的临床研究进展

陈晓勇<sup>1\*</sup>, 彭月琼<sup>1</sup>, 罗海英<sup>1</sup>, 罗师昌<sup>1</sup>, 何伟孝<sup>1</sup>, 曾繁超<sup>1</sup>, 李卓才<sup>2#</sup>

<sup>1</sup>广西贵港市平南县第二人民医院内科, 广西 贵港

<sup>2</sup>广西贵港市平南县第二人民医院骨伤科, 广西 贵港

收稿日期: 2025年6月27日; 录用日期: 2025年8月4日; 发布日期: 2025年8月18日

## 摘要

焦虑抑郁常与慢性疼痛合并发生, 两者形成恶性循环, 对患者身心健康和日常生活带来沉重负担, 因此, 为合并焦虑和抑郁的慢性疼痛患者提供积极有效的治疗至关重要。小针刀在慢性疼痛治疗中具有独特优势, 在减轻疼痛、改善功能活动方面疗效佳, 同时还可调节焦虑抑郁等负性情绪。本文对近年来的相关文献进行了梳理, 对慢性疼痛合并焦虑抑郁的病因、发病机制以及小针刀疗法的临床应用展开综述, 以期小针刀疗法在该类疾病中的合理应用提供依据。

## 关键词

小针刀, 慢性疼痛, 焦虑, 抑郁, 心理健康, 临床研究

# Advances in the Treatment of Chronic Pain Combined with Anxiety and Depression Using Small-Needle-Knife Therapy

Xiaoyong Chen<sup>1\*</sup>, Yueqiong Peng<sup>1</sup>, Haiying Luo<sup>1</sup>, Shichang Luo<sup>1</sup>, Weixiao He<sup>1</sup>, Fanchao Zeng<sup>1</sup>, Zhuocai Li<sup>2#</sup>

<sup>1</sup>Department of Internal Medicine, The Second People's Hospital of Pingnan, Guigang Guangxi

<sup>2</sup>Department of Orthopedics, The Second People's Hospital of Pingnan, Guigang Guangxi

Received: Jun. 27<sup>th</sup>, 2025; accepted: Aug. 4<sup>th</sup>, 2025; published: Aug. 18<sup>th</sup>, 2025

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 陈晓勇, 彭月琼, 罗海英, 罗师昌, 何伟孝, 曾繁超, 李卓才. 小针刀治疗慢性疼痛合并焦虑抑郁的临床研究进展[J]. 中医学, 2025, 14(8): 3451-3456. DOI: 10.12677/tcm.2025.148510

## Abstract

Anxiety and depression often occur in conjunction with chronic pain, forming a vicious cycle that places a heavy burden on the patient's physical and mental health and daily life. Therefore, it is crucial to provide active and effective treatment for chronic pain patients with anxiety and depression. Small-needle-knife therapy has unique advantages in chronic pain treatment, which can effectively reduce pain, improve functional activities as well as regulate negative emotions such as anxiety and depression. In this article, we reviewed the relevant literature in recent years, and summarized the etiology and pathogenesis of chronic pain combined with anxiety and depression as well as the clinical application of small-needle-knife therapy, with a view to providing a basis for the rational application of small-needle-knife treatment to this type of disease.

## Keywords

Small-Needle-Knife, Chronic Pain, Anxiety, Depression, Mental Health, Clinical Research

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

慢性疼痛指持续超过 3 个月或复发数月或数年的疼痛，是临床最常见的病症之一。相关数据显示，我国慢性疼痛患者大于 3 亿人，且增长速度快。由于长期受累，此类患者往往滋生抑郁和焦虑等不良情绪，其中 85% 慢性疼痛患者并发抑郁症[1]，这些负面情绪问题会加剧患者对疼痛的感知，影响疾病预后。

小针刀疗法治疗慢性疼痛见效快，疗效好，具有针刺和切割的双重作用，能够有效松解粘连组织，解除神经压迫，减轻疼痛，是目前备受患者青睐的中医药特色疗法之一。

笔者查阅文献发现慢性疼痛与焦虑抑郁的共病现象已成为全球公共卫生问题，传统的西医治疗虽然能够缓解症状，但长期使用药物可能导致依赖性和副作用。此外，慢性疼痛和抑郁症两者之间的病理机制存在多方面的重叠，小针刀疗法可在其中发挥协同增效作用，缓解慢性疼痛的同时改善患者负性情绪。为此，本文通过阐述慢性疼痛合并焦虑抑郁情况，对其病因病机、发病机制及小针刀疗法的临床运用进行综述，以期小针刀疗法在此类疾病中的合理应用提供依据。

## 2. 慢性疼痛与焦虑抑郁的相关性

研究发现，除髌关节疼痛和膝关节疼痛外，其余疼痛表型与抑郁症之间均具有显著的正遗传相关性；研究还发现了两者存在多个共同病理机制，如炎症机制、下丘脑 - 垂体 - 肾上腺轴调节失调以及神经递质减少等[2]。以上部分解释了为什么慢性疼痛患者普遍容易抑郁和焦虑。研究表明，心理因素影响慢性疼痛的发展走向，焦虑抑郁与慢性疼痛的发生及严重程度密切相关[3]。可见，慢性疼痛与焦虑抑郁是相互关联、互为因果的，正确认识两者的相关性，对治疗合并焦虑抑郁的慢性疼痛具有重要的指导意义。然而，目前的研究多集中于西医疗视角，中医视角下的机制研究较为缺乏。笔者认为，未来的研究应进一步探讨中医理论中的“气滞血瘀”与神经炎症、神经递质失调之间的关系，以期中西医结合治疗提供理论依据。

### 3. 慢性疼痛伴焦虑抑郁状态的中医病因病机与治则

中医虽然没有“慢性疼痛”的概念，但“不通则痛、不荣则痛”是疼痛公认的发病机理。《素问·举痛论》言：“怒则气上……思则气结”。因情志失调所导致的“气结、气乱、气上”，会使体内气血瘀滞，气机不畅，不通则痛；“气缓、气消、气下”，则使气血两伤，机体失养，不荣则痛。外感风寒湿邪、劳累、外伤失治等导致寒凝筋脉，肌肉痉挛，筋脉不通，气血凝滞，引发疼痛，故中医多将慢性疼痛归于“痹症”范畴，以疏肝理气、活血祛瘀、扶正祛邪和缓急止痛等为治则[4][5]。焦虑、抑郁属于中医“郁证”的范畴，为情志不舒、气机郁结引发，若继发其他郁滞如血郁、火郁，则可表现出胸胁刺痛或胀痛等症候。可见疼痛与情志相互影响，互为因果，且尽管二者在中医病机上存在一定差异，但气滞、血瘀是其共通的病理基础，故气血瘀滞是慢性疼痛合并焦虑或抑郁的核心病机所在，临床治疗应以解郁活血为主。有学者认为此类疾病通常归属郁证的范畴，缘由气血亏虚或逆乱，导致脏腑虚损，但治疗仍重视安神解郁、疏通气机[6]。现代研究表明，气滞血瘀与神经炎症、微循环障碍密切相关，而情志失调则与神经递质(如 5-HT、DA)的失调有关[7][8]。因此，中医治疗慢性疼痛合并焦虑抑郁的治则，如“疏肝理气”和“活血化瘀”，不仅符合传统理论，也具有现代科学的依据。与上述治疗方法相适应的针灸、小针刀等中医特色疗法，在治疗慢性疼痛方面展现出了巨大的应用价值。

### 4. 小针刀治疗多种慢性疼痛伴焦虑抑郁状态的临床研究

小针刀疗法作为传统的中医疗法，是目前临床上治疗慢性疼痛的常用治疗手段。针刀的优势在于它既有“针”调理经络、气血的特性，又有“刀”舒筋活血的作用，且操作简单、安全性高、效果持久。该疗法通过在特定的穴位上使用细针进行刺激，调节气血运行，改善局部的血液循环与运动功能，同时通过多靶点、多环节调控机体生理状态，促进新陈代谢和营养供应，调节神经传导，调节免疫系统功能，减轻炎症反应，从而治疗缓解慢性疼痛。在实际临床应用中常与其他治疗联合使用，能进一步提升治疗质量，同时对患者心理功能起到调节作用[9]。本文通过整理归纳小针刀治疗多种疾病引发慢性疼痛的相关文献，总结概括如下：

#### 4.1. 颈椎病

颈椎病是以颈肩背部疼痛为常见症状的中老年多发病之一。一项关于慢性疼痛的大型流行病学研究发现，颈痛是我国第二大疼痛疾病。一项研究显示颈椎病的抑郁发生率高达 78%，焦虑发生率为 56.67%，严重干扰了颈椎病患者的日常生活及阻碍疾病恢复[10]。

小针刀目前已应用于治疗各类颈椎病，缓解疼痛效果显著，心理功能得到有效改善。如采用小针刀局部松解枕下三角肌群治疗[11]，有效缓解了患者疼痛、炎症，改善局部血液循环，心理功能等各维度水平得到提升。小针刀联合中药复方使用能够进一步提高治疗的效果，如王有雪等采用小针刀治疗配合温胆汤治疗，小针刀通过改善局部粘连，松解筋膜，促进血运及大脑供氧，再借助温胆汤燥湿和胃、健脾化痰、清升浊降的功效，能有效改善颈椎病疼痛及伴随的眩晕、恶心、呕吐等症状，明显促进了患者心理及社会活动等各项功能的康复[12]。小针刀常与其他疗法联合治疗各类颈椎病，如小针刀治疗联合关节错缝术[13]、小针刀疗法联合龙氏正脊疗法[14]、小针刀联合按摩[15]等，均可有效及时减轻患者疼痛程度，提高患者心理健康等生活质量，且效果持久。中医学认为颈椎病主因风寒湿滞留颈部，气血凝滞不通，颈部筋脉失养引发，故小针刀常用于治疗风寒湿痹症颈椎病患者，如小针刀配合桂枝加葛根汤加减[16]、小针刀配合颈肩痛消丸[17]、针刀疗法联合平衡针治疗寒湿型颈椎病[18]。以上表明，该疗法在颈椎病慢性疼痛治疗方面适用广泛，对生理、心理具有同步调节作用。

## 4.2. 腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是最常见的脊柱慢性疾病,表现为持续性腰背部疼痛、运动或肢体感觉障碍等,焦虑抑郁也常伴随其中,国内外一些研究表明抑郁的发生率在 35.14%~40.8%之间,焦虑的发生率在 35%左右,对患者生活、疾病转归造成负面影响[19]。

小针刀在该病治疗中常联合其他疗法使用,如针刺、推拿等。马金明采用小针刀与推拿联合治疗,治疗后试验组的炎症因子 IL-1 $\beta$ 、TNF- $\alpha$  水平明显低于对照组,躯体功能、心理功能等 4 个方面的生活质量均高于对照组[20],张良兵、唐毅等采用上述方法治疗也取得相似的成效[21],表明小针刀可下调致炎因子表达,改善腰腿疼痛,改善患者心理状态,对患者治疗后的生活质量提高意义重大。此外,针刺联合小针刀治疗效果亦佳[22]。

## 4.3. 膝关节骨性关节炎

膝关节骨性关节炎作为临床发病率较高的一种退行性关节软骨疾病,主要以关节疼痛、僵硬、肿胀等为典型表现。此类患者抑郁状态与疼痛、功能显著相关,随着骨关节炎病程增加、病变程度加重,抑郁往往会愈加严重[23]。

刘祁军采用小针刀联合康复训练治疗膝关节骨性关节炎,能促进患者机体非特异性免疫功能的增强,有利于提高患者免疫功能;而且小针刀联合康复训练可通过发挥抗炎功效,改善患处疼痛、肿胀等,调节膝关节功能,同时减轻焦虑、不安等负性心理情绪,进而促进自我效能水平的提升[24]。洪坤豪等采用针刀配合温阳通络胶囊治疗,内外兼治,共奏温肝肾之阳,驱寒通络止痛之效,研究表明该疗法对缓解患者疼痛,恢复患膝的活动功能,改善患者抑郁焦虑的疗效显著[25]。

## 4.4. 肩关节周围炎

肩关节周围炎主要表现为肩部进行性疼痛加重,局部活动功能受限,是一种常见慢性良性疾病,长期遭受肩周炎困扰长期疼痛亦并发抑郁焦虑情绪。

蔡伟等采用小针刀联合拉伸疗法治疗,疗效确切,可明显改善患者肩关节疼痛程度,提高关节活动度,进一步提高患者的心理质量[26]。王英丽首先予以小针刀治疗,随后使用大秦芩汤对治疗效果加以巩固,有助于患者肩关节功能尽早恢复,同时还能减轻患者心理压力,提高生活质量[27]。

## 4.5. 纤维肌痛综合征

纤维肌痛是一种以全身广泛性疼痛为主症的慢性临床综合征,常伴有疲劳、失眠、抑郁、焦虑等精神症状。

陈奇红等采用小针刀联合阿米替林及心理行为疗法,结果提示小针刀对缓解该疾病疼痛效果明显,与心理指导、阿米替林联合治疗,能全方面积极地治疗患者的生理、心理异常,且远近期疗效均显著[28]。龚志梅等采用小针刀对纤维肌痛综合征患者进行治疗,发现在改善患者的焦虑、抑郁等情绪方面优于单纯采用阿米替林心理指导,此外小针刀疗法还明显减轻患者周身疼痛症状,具有疗效高、疗程短、痛苦少等显著优势,使患者的身心健康及生活质量得到有效的保障[29]。

## 4.6. 其他疾病

柴刚刚等采用杜藤颗粒联合小针刀治疗肩胛上神经卡压综合征患者,其中 VAS 分值、Constant-Murley 肩关节评分、SF-12 评分均优于对照组,提示该疗法对此类疾病患者身心均有较好治疗作用[30]。岳海振等用解毒除湿通督汤联合小针刀治疗湿热痹阻型强直性脊柱炎具有较好的临床疗效,不仅能够降低血清

CRP、IL-1 $\beta$  和 TNF- $\alpha$  炎症因子水平, 延缓病情进展, 还可提升患者心理健康质量[31]。潘天锋采用小针刀疗法结合中药离子导入治疗糖尿病患者腰腿痛, 有效减轻了糖尿病患者腰腿疼痛程度, 抑制机体炎症反应, 同时改善长期患病所致的焦虑抑郁等不良情绪, 最大程度提升其生活质量, 且安全可行[32]。

## 5. 小结与展望

慢性疼痛与焦虑抑郁共病病因复杂, 具体机制目前尚不十分明确。中医治疗上将其多归于“痹症”范畴, 一般认为由脏腑功能失调、正气不足、经络痹阻、筋骨失养所致, 治疗多以通经活络、活血化瘀为主。小针刀已被广泛应用于各种慢性疼痛的治疗中, 如上文所提及的颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎、肩关节周围炎等, 研究发现患者在接受小针刀治疗后, 生理和心理状况均有明显改善, 说明小针刀治疗不仅能有效缓解疼痛、抑制炎症进展, 还可改善焦虑和抑郁, 进一步提高患者的生活质量; 与常规治疗相比, 小针刀具有疗效高、痛苦小、费用低等显著优势, 这使得小针刀作为临床治疗手段的意义更加深远。因此, 小针刀疗法值得进行更深入的研究和推广。然而, 笔者在查阅了近期关于小针刀治疗慢性疼痛的相关临床试验后发现, 小针刀疗法在治疗慢性疼痛合并焦虑抑郁方面展现出显著的临床疗效, 尤其是在改善疼痛和调节情绪方面, 但目前绝大多数试验都存在样本量小、研究设计简单、缺乏长期随访数据等缺陷; 对焦虑抑郁症认知症状的重视程度仍然不够, 缺乏客观测量, 未能及时识别和准确评估认知症状。今后的研究可适度扩大样本量、增加中医辨证分型、评估针刀作用时长, 增加对焦虑抑郁认知功能的主观与客观综合测量等, 未来的研究也应结合现代医学技术, 深入探讨小针刀疗法的作用机制, 尤其是中医理论与现代医学机制的结合, 如中医理论“气滞血瘀”“情志失调”与现代医学机制如神经炎症、神经递质失调的结合, 不仅可以提供更全面的病理机制解释, 还能为患者提供个性化的治疗方案。望小针刀在未来的临床治疗中能够发挥出更佳的效果, 临床应用趋于成熟, 为患者带来更大的生存效益。

## 参考文献

- [1] Sheng, J., Liu, S., Wang, Y., Cui, R. and Zhang, X. (2017) The Link between Depression and Chronic Pain: Neural Mechanisms in the Brain. *Neural Plasticity*, **2017**, Article ID: 9724371. <https://doi.org/10.1155/2017/9724371>
- [2] 王英, 岳广欣, 梁媛. 慢性疼痛与抑郁症的共同病理机制[J]. 中国疼痛医学杂志, 2023, 29(5): 366-370.
- [3] 蔡宏澜, 段宝霖, 王雅, 曹生莲, 等. 慢性疼痛病人伴发焦虑、抑郁和躯体化症状的现况分析[J]. 中国疼痛医学杂志, 2017, 23(10): 788-790.
- [4] 廖尖兵, 刘淼, 王文灏, 等. 探微慢性疼痛中医病、机、证、治思路[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(4): 1441-1444.
- [5] 赵薇, 巩颖, 顾媛媛, 等. 中药治疗慢性疼痛的临床应用及特色[J]. 中国医院用药评价与分析, 2021, 21(5): 637-640.
- [6] 申敬, 罗元普. 中药治疗慢性疼痛并发抑郁症和焦虑症的效果研究[J]. 中国卫生标准管理, 2021, 12(21): 104-107.
- [7] 金惠铭. 微循环障碍与“血瘀”及“活血化瘀”[J]. 中国中西医结合杂志, 1982(3): 182-184, 133
- [8] 姚娇, 杨岩涛, 艾启迪, 林美好, 孙洋, 龙俊鹏, 阳松威, 陈乃宏. 神经递质功能与抑郁症发病的研究进展[J]. 中国药理学通报, 2023, 39(7): 1217-1221.
- [9] 陈清梅, 谭兴权, 王茗茗. 辅助干预应用于慢性疼痛小针刀治疗患者中的效果分析[J]. 中外医学研究, 2021, 19(22): 185-187.
- [10] 姚雄, 姚凯, 范晶晶, 等. 颈椎病患者焦虑抑郁情绪及心理伦理干预的研究[J]. 中国医学伦理学, 2010, 23(5): 61-62, 128.
- [11] 王大志. 小针刀松解枕下三角肌群治疗椎动脉型颈椎病患者的效果[J]. 名医, 2023(5): 60-62.
- [12] 王有雪, 秦琦, 王东伟, 等. 温胆汤联合小针刀治疗颈椎病的疗效及对功能康复的影响[J]. 中国疗养医学, 2019, 28(10): 1025-1027.
- [13] 肖发成, 向开维, 瞿彬业. 小针刀联合关节镜缝合术治疗神经根型颈椎病的临床效果分析[J]. 中外医疗, 2024,

- 43(4): 5-8, 16.
- [14] 卢圣友, 陈美芹, 廖万恒, 等. 龙氏正脊疗法联合小针刀疗法对颈椎病患者颈椎活动度及疼痛程度的影响[J]. 中国医学创新, 2023, 20(33): 71-75.
- [15] 朱星至, 邹敏, 陈杨宏, 等. 小针刀松解术配合颈椎拔伸旋转定位扳法治疗椎动脉型颈椎病的临床疗效观察[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(34): 87-88.
- [16] 宋天文. 神经根型颈椎病患者应用桂枝加葛根汤加减配合小针刀治疗的临床疗效分析[J]. 中国社区医师, 2022, 38(8): 55-57.
- [17] 叶宝飞, 张泰标, 胡万钧, 等. 小针刀配合颈肩痛消丸在改善风寒湿痹症颈椎病患者疼痛中的应用[J]. 辽宁中医杂志, 2018, 45(8): 1725-1727.
- [18] 齐永建, 黄永强, 朱庆翱, 等. 小针刀疗法联合平衡针治疗寒湿型颈椎病的疗效分析[J]. 针灸临床杂志, 2020, 36(10): 35-38.
- [19] 陈龙梅, 王珩. 腰椎间盘突出症患者抑郁、焦虑状况及影响因素分析[J]. 中国疼痛医学杂志, 2014, 20(6): 437-440.
- [20] 马金明. 小针刀联合推拿治疗腰椎间盘突出症的临床效果及对患者致炎因子和生活质量的影响[J]. 中国社区医师, 2018, 34(14): 95-96.
- [21] 唐毅, 张良兵. 小针刀联合推拿治疗腰椎间盘突出症的临床效果及对患者致炎因子和生活质量的影响[J]. 世界中西医结合杂志, 2017, 12(3): 406-409.
- [22] 张林全. 针刺联合小针刀治疗腰椎间盘突出症的疗效观察及对患者生活质量的影响分析[J]. 中医临床研究, 2019, 11(16): 32-34.
- [23] 邱成泽, 齐志明, 王文君, 等. 膝关节骨性关节炎病情进展与抑郁状况相关性研究[J]. 中国医师进修杂志, 2021, 44(2): 102-107.
- [24] 刘祁军. 中医外治小针刀联合康复训练对膝关节退化性关节炎患者生活质量和自我效能的影响[J]. 慢性病学杂志, 2024, 25(4): 588-591.
- [25] 洪坤豪, 刘文刚, 吴淮, 等. 针刀配合温阳通络胶囊治疗膝骨关节炎临床疗效及对情绪的影响[J]. 实用中西医结合临床, 2020, 20(15): 18-20.
- [26] 蔡伟, 彭涛. 小针刀联合拉伸疗法治疗肩关节周围炎患者的临床观察[J]. 中国医学创新, 2024, 21(5): 84-88.
- [27] 王英丽. 肩周炎患者实施大秦芩汤联合小针刀疗法对提高临床有效率的探讨[J]. 智慧健康, 2021, 7(17): 144-146.
- [28] 陈奇红, 姚新苗. 小针刀联合阿米替林及心理行为疗法治疗纤维肌痛综合征 60 例临床观察[J]. 中国中医药科技, 2014, 21(5): 556-557.
- [29] 龚志梅, 古力娜尔·哈衣努拉. 小针刀疗法治疗纤维肌痛综合征患者的疗效[J]. 医疗装备, 2016, 29(12): 87-88.
- [30] 柴刚刚, 陈斌. 杜藤颗粒联合小针刀治疗肩胛上神经卡压综合征疗效观察[J]. 实用中医药杂志, 2024, 40(5): 819-821.
- [31] 岳海振, 陈娟, 王英, 等. 解毒除湿通督汤联合小针刀治疗湿热痹阻型强直性脊柱炎疗效及对血清 CRP、IL-1 $\beta$  和 TNF- $\alpha$  水平的影响[J]. 中华中医药学刊, 2024, 42(8): 63-67.
- [32] 潘天锋. 小针刀疗法结合中药离子导入治疗糖尿病患者腰腿痛的临床效果[J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(22): 19-22, 27